
جانا رمضان
العدد الأول
برعاية قسم ملح و سكر ' منتدى أنا مسلمة '
http://www.muslmh.com/vb
استمتعي معنا بأحلى و أطيب الوصفات الرمضانية المقدمة من أحلى طاهيات
مبارك عليكم الشهر



مقدمة العدد

أخياتي الغاليات ، السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

يسر منتدى أنا مسلمة أن يقدم لكُن خصيصا هذا العدد المتواضع

من مجلة الطبخ التي تحتوي علىْ حوالي 30 ' وصفة تقليدية

و عالمية

راجيات من الله عز و جل أن يتقبل هذا المجهود البسيط

لوجهه الكريم و أن نكون قد وُفِّقنا في ايصال الافادة

لرائدات المطبخ

كل عام و أنتن بصحة و طاعة

و لا تنسونا من صالح الدعاء

قسم : ملح و سكر

/http://www.muslmh.com/vb/f25



رمضان في الصيف :

1- عدم تناول الأطعمة التى تحتوى على نسبة كبيرة من التوابل والبهارات خاصة في وجبة السحور.

2- تناول كميات قليلة من الماء على فترات متقطعة بعد الإفطار.

3- تناول الخضراوات والفواكه الطازجة فى الليل وعند السحور، لأنها تحتوى على كميات كبيرة من الماء والألياف التي تظل وقتا فى الأمعاء فترة طويلة، مما يقلل الإحساس بالجوع والعطش.

4- الابتعاد فى وجبة الإفطار عن تناول الأكلات والأغذية المالحة والمخللات، لأنها تزيد من حاجة الجسم

إلى الماء، ويفضل بدلاً منها الخضراوات المطبوخة مثل الفاصوليا والكوسة، كما يفضل تناول اللحوم إما مسلوقة أو مشوية لسهولة هضمها.

5- الإكثار من السوائل التى تساعد على ترطيب الجسم مثل العرقسوس والتمر الهندى والكركديه، لأنها تقضى على ميكروبات عديدة بالجهاز الهضمى.

6- الإكثار من تناول السلطة، لأنها تحتوى على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة وغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات التى تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم له، والسلطة كاملة القيمة الغذائية تتكون من بقدونس، والكرفس (الملفوف) وخيار وطماطم وبصل وقرنبيط وأنواع أخرى

يتبع...



رمضان في الصيف :

-7 يؤكد الخبراء أن البطيخ من الفاكهة الصيفية المفيدة فى أيام الصيام، حيث يغني عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم، لما له من أثر ملطف على المعدة، إضافة إلى غناه بالعديد من العناصر التى تكفى حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم خاصة فى أيام الصيف الحارة.

لمعلوماتك

-1 شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور لا يقضى على الشعور بالعطش أثناء الصيام فى اليوم التالى، لأن معظم هذه المياه تكون زائدة على حاجة الجسم، لذا تفرزها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها.

-2 الإكثار من السوائل فى رمضان مثل العصائر المختلفة والمياه الغازية، يؤثر بشدة على المعدة ويقلل كفاءة الهضم، ويسبب بعض الاضطرابات الهضمية.

-3 شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة صناعيا والتى تحتوى على كميات كبيرة من السكر خطر على الصحة، حيث أكد أطباء التغذية أنها تسبب أضرارا صحية وحساسية لدى الأطفال، وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه.

المثوم (كرات اللحم بالثوم)

المقادير

قطع لحم بقر
ربع كيلو أو أقل لحم مفروم
6 فص ثوم
حبة فلفل دريس
(هو فلفل أحمر صغير حار و مجفف)
4 ملعقة زيت
ملح
فلفل أسود
كمون
بابريكا
بهار
نصف ملعقة مركز الطماطم
حفنة حمص منقوع ليلة كاملة
بقدونس للتزيين



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

من مطبخ حياة

الطريقة

افتحي حبة الفلفل المجفف بالسكين انزعي منها البذور و انقعيها 10 دقائق في ماء ساخن لتتخلصي من الطعم الحار ، في مطحنة كهربائية ضعي الثوم و الفلفل و التوابل و الملح حتى تندمج مع بعضها و تصبح ملساء انزعي منها ملعقة و احتفظي بها لخلطها مع اللحم المفروم

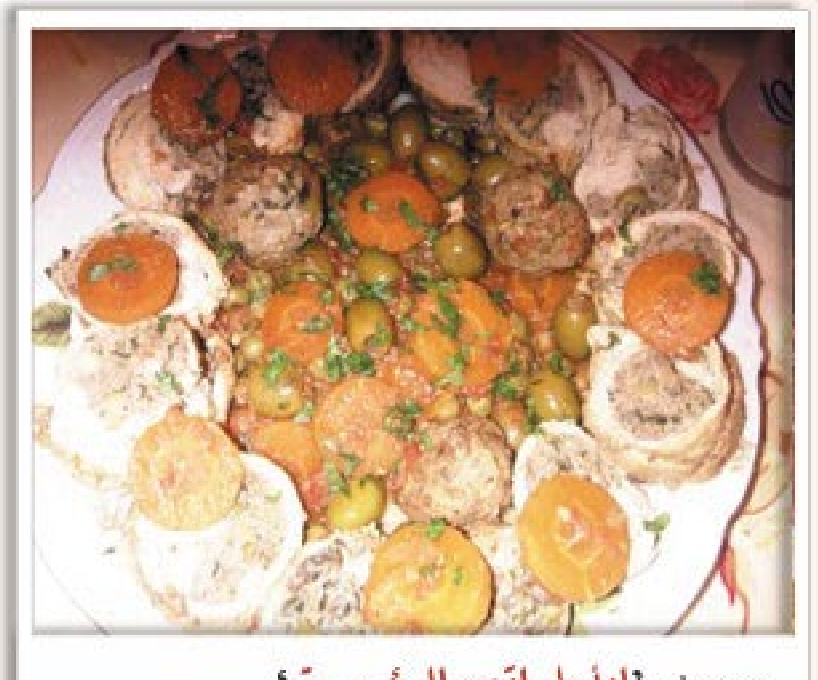
في طنجرة ضعي اللحم مع الزيت و افرغي فوقه الخلطة و اتركيه يتقلى الى ان يتغير لون اللحم ، في اناء اخلطي اللحم المفروم مع ملعقة الخلطة التي احتفظت بها ثم شكلي كرات متوسطة الحجم و اتركيها جانبا

بعدما يتغير لون اللحم أضيفي الحمص و كمية من الماء الكافية لتغطية اللحم و اتركيه يستوي للأخر، بعدها أضيفي مركز الطماطم و كرات اللحم المفروم ارفعي الطنجرة و رجيها قليلا لتتغطى الكرات بالمرق و اتركيه يكمل النضج حوالي ربع ساعة .



اسكالوب محشي

المقادير



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

شرائح ديك رومي

الحشو :

لحم مفروم
بصلة صغيرة مبروشة
فطر مقطع صغير
زيتون اخضر مقطع شرائح
2 ملعقة كبيرة بقدونس
ملح،فلفل اسود
بهار مشكل (راس الحانوت)
بقدونس للتزيين

من مطبخ حياة

الصلصة :
بصلة - 3 فص ثوم مهروس - 1 طماطم - 2 جزر - حفنة بازيلا (جلبانة)
زيتون أخضر منزوع النواه - ملح، فلفل أسود - بهار مشكل، كزبر ناشف
ملعقة مركز الطماطم - زيت - ماء

الطريقة

بالنسبة للصلصة: في طنجرة شحري البصل المقطع صغير و الثوم مع الزيت و الملح ضعي الطماطم المبروشة مع التوابل، اتركي الطماطم تنضج ثم أضيفي الجزر مقطع حلقات و البازيلا و الزيتون الاخضر "المسلوق اكثر من مرة لنزع الملوحة الزائدة منه" بعد دقائق أضيفي كمية مناسبة من الماء، عندما تستوي الخضار ضعي مركز الطماطم
في نفس الوقت حضري الحشو بدمج كل المكونات مع بعضها
مددي شرائح الديك الرومي بالمطرقة الخاصة باللحم ... طرقة خفيفة
ضعي كمية من الحشو بالطرف اطوي الجانبين و لفيها
احكميها جيدا بالعيدان الخشبية و ضعيها داخل الصلصة حتى تستوي قطعيها لحلقات.



كبد اسكندراني

المقادير


من صنف "الأطباق الرئيسية"

نصف كيلو كبد بقر أو غنم
5 فص ثوم مهروس
فلفل حلو (حسب الرغبة)
ملح
فلفل أسود
كمون
2 ملعقة خل
زيت
نصف ملعقة مركز الطماطم

من مطبخ حياة

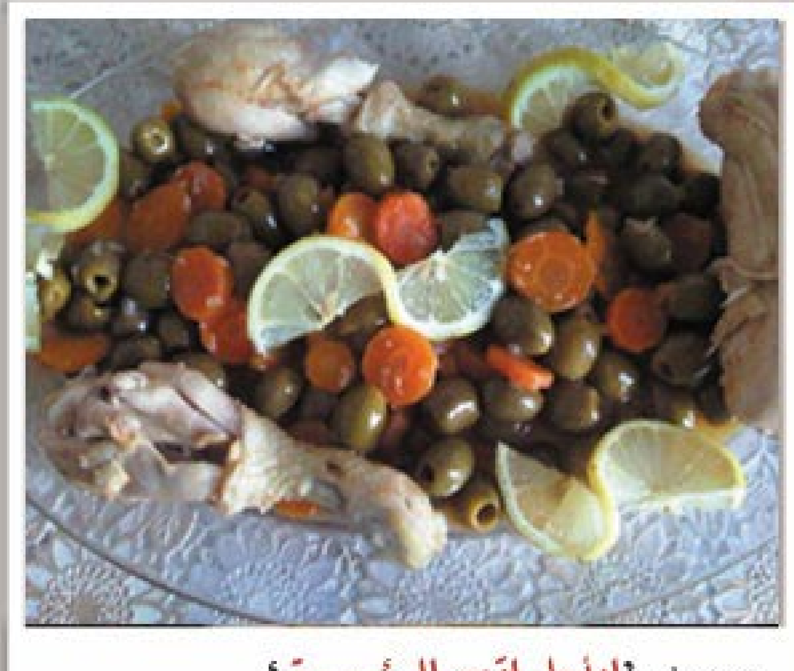
الطريقة

نخلط الكبد مع التوابل و الملح و الثوم المهروس و الخل
نتركه حوالي 20 دقيقة في الثلاجة
في مقلاة نسخن الزيت و نضيف الكبد مع التتبيلة و نضيف له الفلفل الحلو مقطع
نشوحه حتى يتحمر ثم نخفض النار و نضيف مركز الطماطم
نتركه حتى يتشرب الصلصة .

طاجين الزيتون بالدجاج

المقادير

ربع كيلو زيتون أخضر
(منزوع النواه)
قطع دجاج
بصلة مقطعة
2 حبة جزر مقطع حلقات
3 ملعقة زيت
ملح
فلفل أسود
كركم
زعفران
ملعقة صغيرة طحين



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

من مطبخ حياة

الطريقة

أولا يجب سلق الزيتون حوالي 3 مرات لنزع الملوحة الزائدة
في طنجرة نقلي البصل مع الدجاج و الزيت، لما يذبل البصل قليلا نضيف
حلقات الجزر و التوابل و الملح نتركه يتقلى حوالي 10 دقائق
بعدها نضيف الزيتون و كمية من الماء الكافية لتغطية الدجاج
نترك الكل يستوي حوالي 30 دقيقة.
بعد أن يستوي الدجاج، نضيف ملعقة الطحين المذوبة في القليل من الماء البارد
ننتظر إلى أن تصبح الصلصة كثيفة نوعا ما و نقدم الطبق .



طاجين الزيتون باللحم



المقادير

ربع كيلو زيتون أخضر دون نواة
قطع لحم بقر
بصلة
2 فص ثوم مهروس
2 جزر حلقات
نصف ملعقة كبيرة طماطم مركزة
ملح
فلفل أسود
بهار (راس الحانوت)
بابريكا
3 ملعقة كبيرة زيت



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

من مطبخ حياة

الطريقة

اسلقي الزيتون مع تبديل ماء السلق 3 مرات للتخلص من الملوحة الزائدة

في طنجرة شوحي البصل المقطع و اللحم مع الزيت و الملح، أضيفي الثوم

و الجزر قلبي حوالي 3 دقائق، أضيفي التوابل ثم الماء المناسب لتغطية اللحم

عندما تستوي الخضار نصف استواء اضيفي مركز الطماطم و الزيتون المسلوق

اطهي الطبق حوالي ربع ساعة على نار متوسطة .



نقانق وايدام الخضار



من صنف 'الأطباق الرئيسية'



المقادير

نقانق مجمد
خضار مشكلة
جزر
بطاطس
فاصوليا
بهارات
ملح، فلفل، كمون
بصل
طماطم
صلصله الطماطم

الطريقة

ضعي النقانق في ماء وملح على النار
شحري البصل الطاطم وصلصة الطماطم ثم الخضار المشكله والبهارات
واضيفي الماء تدريجيا
اتركيه على النار حتى يستوي ولا تنسي التقليب من وقت لآخر
النقانق لا تأخذ وقتا كبيرا نصف ساعه على الأكثر
اغرفيه وضعي بجنبه القليل من الايدام
يؤكل مع العيش حسب الرغبة.

دجاج بالزعتر البري



المقادير

دجاج مع العظم
زبده
زعتر بري
ليمون
ملح
و فلفل اسود
للصلصة:
2 علبة زبادي
2 ملعقة طحينه
ملعقة مايونيز
ملح
ليمون
بقدونس
ثوم



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

من مطبخ فدى

الطريقة

نظفي قطع الدجاج جيدا واغسليها بالماء والليمون
نقوم بتحضير خلطه التتبيل
ذوبي الزبدة ثم ضعيها في إناء و ضعي معها الزعتر , الملح , الفلفل الأسود و عصير الليمون .
يفرك الدجاج بها جيدا ونقوم بتوزيع قسم من هذه الخلطه تحت جلد الدجاج
تترك قطع الدجاج بالخلطه مدة ساعة
ثم توضع في صينية الفرن وتدخل فرن متوسط لمدة 45 ادقيقه تحمر جيدا
نقدمها مع قدمتها مع الخضار المقلي و الصلصة
الصلصة
نحمس في قليل من الزيت الثوم و البقدونس و نضيفه على المكونات الباقية .



وصفات العجائن

" لأحلى معجنات "

1 – عجينة العشر دقائق:

المجموعة الأولى : كوب طحين، 2 كوب ماء، ملعقة حليب بودرة
فنجان سكر، ملعقة خميرة
المجموعة الثانية: 3 أكواب طحين، نصف كوب زيت
' يجب في المرحلة الأولى أن ننخل المواد الجافة وهي الحليب والدقيق والخميرة والسكر ونخلطها جيدا وثم نضيف إليها الماء الدافئ ونخلطها جيدا بمضرب السلك و نتركها تتخمر 10 دقائق
نضيف في هذا الوقت مكونات المجموعة 2 و نعجن جيدا ثم نستعمل العجين مباشرة '

2 – العجينة المخمرة:

3 كوب طحين، ربع كوب زيت، ملعقة سكر ، ملعقة حليب بودرة
ملعقة خميرة فورية، ملح، كوب ماء دافئ
' ننخل الطحين نضيف له باقي المكونات الجافة
في كاسرول نخلط الماء مع الزيت و نضعهم على النار حتى يصبح السائل دافئا
لا يجب أن يسخن و إلا فإن الخميرة ستحترق
نجمع العجين بالسائل و نتركه يتخمر مدة ساعة '



خلية النحل

المقادير



من صنف 'المعجنات'

كوبين دقيق
3 ملاعق حليب بودرة
كوب ماء
ملعقة كبيرة سكر
ربع ملعقة متوسطة ملح
ربع كوب زيت
ملعقة متوسطه خميرة
ملعقه متوسطة بيكنج بودر
شيرة

من مطبخ ..نور التفاؤل..

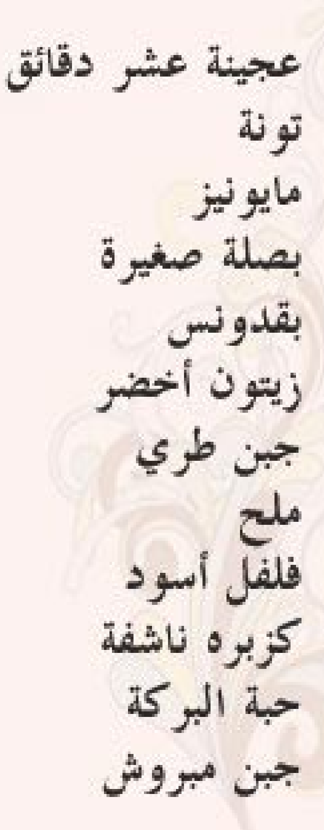
الطريقة

نخلط مكونات العجين و نعجنها ثم نتركه تتخمر
بعد مايخمر العجين نقسمه لكور صغيرة ثم نحشيها بالجبن
نرص الدوائر في الصينية الدائرية
ندخلها الفرن حتى تتشقر و نصب عليها الشيرة .



أقماع التونة

المقادير



عجينة عشر دقائق
تونة
مايونيز
بصلة صغيرة
بقدونس
زيتون أخضر
جبن طري
ملح
فلفل أسود
كزبره ناشفة
حبة البركة
جبن مبروش



من صنف 'المعجنات'

من مطبخ حياة

الطريقة

حضري العجينة
ابسطيها على سطح مرشوش بالطحين
اقطعي شرائط طويلة و لفيها حول قوالب الأقماع الحديدية
امسحي سطح العجينة بالبيض و رشي عليها حبة البركة أدخليها فرن حامي على درجة 200حوالي ربع ساعة.
حضري الحشو بدمج التونة، المايونيز، البقدونس المفروم، الملح و التوابل و الزيتون الأخضر مقطع قطع صغيرة جدا، اهرسي الخليط بالشوكة
لما تستوي الأقماع احشيها و زيني الفتحة بالجبن المبروش

فطائر السوفلي



من صنف "المعجنات"

المقادير

عجينة 10 دقائق

الحشو :

بصلة متوسطة

صدر دجاج مسلوق و مفتفت

حبة فلفل أخضر

حبة طماطم

ملح

فلفل أسود و بهارات

بقدونس مقطع ناعم

جبن طري أو سائل

اضافات حسب الرغبة (زيتون شرائح ، أعشاب ، شطة ...)

من مطبخ حياة

الطريقة

نحضر عجينة 10 دقائق أو أي عجينة أخرى مفضلة لديك ' اطلعي على مختلف العجائن'
نحضر الحشو: في مقلاة نشوح بصلة مقطعة مع ملح .. نضيف لها حبة فلفل مقطع صغير و فلفل أسود و بهار
عندما تنضج الخضار نضيف حبة طماطم مبروشة و صدر دجاج مسلوق و مفتت و بقدونس او اعشاب منسمة، نقلب جيدا ثم نضيف الجبن و نتركه يذوب. نقطع العجينة دوائر و نحشيها كما توضح الصور. ثم تدهن بالبيض المخلوط مع ملعقة قهوة .
و تدخل الفرن الحامي على درجة 200 و تحمر من فوق



كريب محشو بالدجاج



المقادير

للعجين:

2 كوب طحين

2 كوب حليب

2 بيض

2 ملعقة كبيرة زيت

للحشو:

صدر دجاج مسلوق

بصلة

2 فص ثوم

حبة فلفل أخضر

حبة طماطم

2 ملعقة زيت

ملح، فلفل أسود ، بهارات

جبن طري، بقدونس



من صنف 'المعجنات'

من مطبخ حياة

الطريقة

نخلط مقادير العجين في خلاط كهربائي

نحضر الحشو : نشوح البصلة المقطعة في الزيت نضيف لها الثوم المهروس ثم الفلفل المقطع

لما تستوي الخضار نضيف الفلفل لأسود و البهارات حسب الرغبة (بهار مشكل، قصبرة ناشفة، بابريكا ..)

نضيف الدجاج المفتت و نقلب جيدا ثم الطماطم المقطعة قطع صغيرة

نطبخ الكريب في مقلاة مسطحة ، نحشيها بالحشو نلفها و نرصها في صحن نرش عليها جبن ندخلها للفرن لدقائق.





سلطة الأرضي شوكي بالماسيدوان



المقادير

لب الأرضي شوكي (خرشوف)
منظف و مطهو على البخار
بيض مسلوق
3 جزر
2 حبة لفت
2 حبة بطاطا
كوب بازيلا
2 ملعقة كبيرة مايونيز
القليل من الملح
صلصة السلطة



من صنف "السلطات"

من مطبخ حياة

الطريقة

اطبخي الخرشوف وحده على البخار بعد تنظيفه جيدا و دهنه بعصير الليمون و رشه بالقليل من الملح
نظف الخضار، نقطعها مكعبات صغيرة و نطبخها على البخارفي آن واحد
(نضع في آنية الطبخ البازيلا، فوقها الجزر ثم اللفت ثم البطاطا)
بعد أن تستوي الخضار و تبرد ندمجها مع المايونيز و الملح و نملأ بها الخرشوف و بياض البيض المسلوق
نبرش صفار البيض و نزين به الطبق
نقدم الطبق باردا مع صلصة السلطة.



سلطة الأرز

المقادير

2 كوب أرز
2 جزر مبروش
حبة كبيرة طماطم
نصف كوب خيار مخلل
علبة متوسطة ذرة
2 بيض مسلوق
مايونيز
نصف كوب بقدونس مفروم
ملح حسب الحاجة



من صنف "السلطات"

من مطبخ حياة

الطريقة

نغسل الأرز
نسلقه في ماء مغلي مع ملعقتين زيت و ملعقة صغيرة ملح .
عندما ينضج الأرز نصفيه من الماء و نمرر عليه ماء بارد و نصفيه (لمنع التصاقه)
نقطع الطماطم و الخيار المخلل و البيض، نضيف و الجزر المبروش و الذرة
و البقدونس، نمزج مع الخضار المايونيز و الملح و نسكب الأرز
ندمج المكونات جيدا مع بعضها
نقدم سلطة الأرز باردة مع صلصة السلطة



تبولة

المقادير



حزمه بقدونس
حزمه كزبره
2 طماطم
2 بصل
نصف فنجان برغل
ليمون
ملح



من صنف 'السلطات'

من مطبخ نسرين

الطريقة

تقطع الكزبره والبقدونس والطماطم والبصل قطع صغيره جدا وتخلط
يوضع البرغل في كأس به ماء ويترك حتى يجف الماء تقريبا ثم يخلط مع باقي المكونات
يضاف الملح والليمون ويمكن اضافه زيت الزيتون في النهاية.



سلطة المكرونة



المقادير

مكرونة مسلوقة
حبة طماطم
جزر مبروش
مرتديلا و تونة
بصلة صغيرة
3 بيض مسلوق
نصف حزمة بقدونس
جبن مثلثات، زيتون أسود
خيار

الصلصة (تكفي لطبق واحد):

ملعقة كبيرة جبن طري
ملعقة كبيرة مايونيز
ربع ملعقة كبيرة خردل ديجون
رشة فلفل اسود



من صنف 'السلطات'

من مطبخ حياة

الطريقة

اسلقي المكرونة في ماء مغلي مع ملح و زيت
بعد أن تستوي صفيها و اغسليها بماء الحنفية حتى لا تلتصق
قطعي الخضار قطع صغيرة
ادمجي معها المكرونة و المرتديلا المقطعة مربعات و التونة و البيض المسلوق
و رشة ملح اغرفي المكرونة في صحن
ادمجي مكونات الصلصة و اسكبيها على الطبق
تقدم السلطة باردة.



سلطة مشكلة

المقادير

خس
بنجر مسلوق مقطع شرائح
طماطم مقطعة شرائح
خيار و فلفل مقطع حلقات
جزر مبروش
زيتون أسود
ذرة معلب
بيض مسلوق مقطع أنصاف
مايونيز، تونة

درسنج السلطة:
(كوب زيت , نصف كوب خل
خردل , فص ثوم مهروس,
ملح , فلفل أسود)



من صنف 'السلطات'

من مطبخ أم حياة

الطريقة

نفرش على صحن التقديم طبقة من الخس
نرتب عليها الخضار الأخرى حسب الذوق
نقطع البيض أنصاف، نفرغ الصفار و نهرسه مع تونة و مايونيز و بقدونس
نملا أنصاف البيض بخليط الصفار و نزين الطبق بها
في الأخير ننثر حبات الذرة
نحضر الدرسنج أو صلصة السلطة بدمج المكونات مع بعضها و نقدمه إلى جانب السلطة في قارورة خاصة.

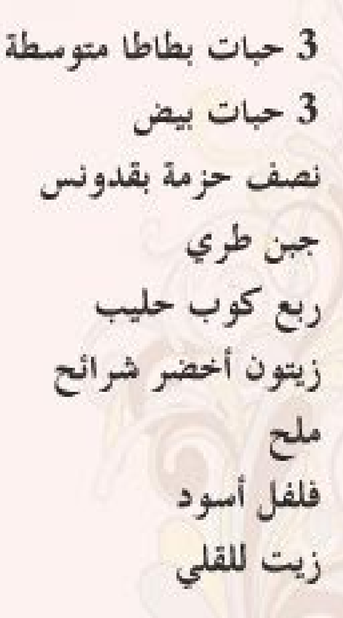
خبزة البطاطا المقلية





من صنف 'المقبلات'

المقادير



3 حبات بطاطا متوسطة
3 حبات بيض
نصف حزمة بقدونس
جبن طري
ربع كوب حليب
زيتون أخضر شرائح
ملح
فلفل أسود
زيت للقلي

من مطبخ حياة

الطريقة

نقطع البطاطا بعد تقشيرها و تنظيفها عيدان رفيعة نقليها في زيت غزير و ساخن

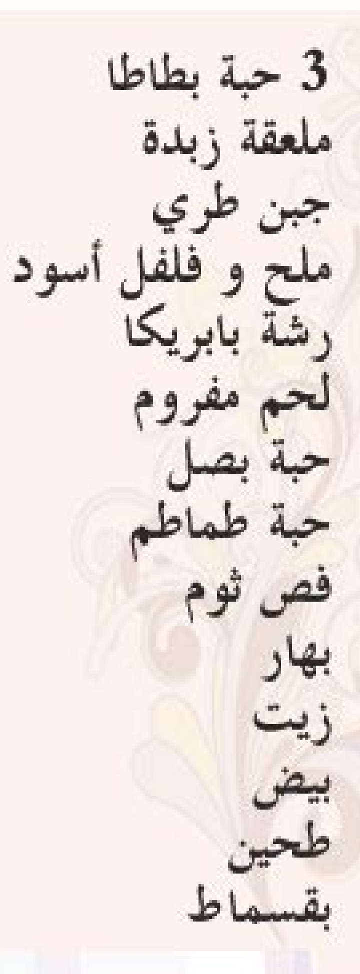
في صحن نخلط البيض، الحليب، الجبن، البقدونس المفروم، الزيتون، الملح و الفلفل

نخفق الكل بالشوكة

نضع البطاطا المقلية في مقلاة دائرية نسويها جيدا و نتركها تسخنتم نوزع عليها خليط البيض بالتساوي

نتركها حتى يجمد البيض ثم نقلبها بالاستعانة بصحن أو بغطاء المقلاة حتى تتحمر من الجهتين.





كروكيت البطاطا

المقادير

3 حبة بطاطا
ملعقة زبدة
جبن طري
ملح و فلفل أسود
رشة بابريكا
لحم مفروم
حبة بصل
حبة طماطم
فص ثوم
بهار
زيت
بيض
طحين
بقسماط



من صنف 'المقبلات'

من مطبخ حياة

الطريقة

اسلقي البطاطا و اطحنيها بواسطة فرشاة أضيفي عليها الزبدة و الجبن و الفلفل الأسود و رشة بابريكا ، شكليها كرات متوسطة.

حهزي الحشو : حمري البصل المقطع مع الزيت و الملح ثم أضيفي الطماطم المبروشة و الثوم المهروس و الفلفل الأسود و البهار

لما يجف محتوى المقلاة قليلا أضيفي اللحم المفروم و قلبي جيدا حتى يستوي اللحم، في الأخير أضيفي الجبن و البقدونس

احشي كرات البطاطا بالحشو

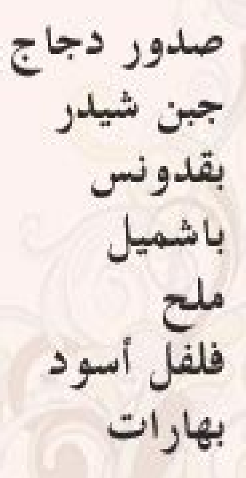
مرريها في الطحين ثم البيض ثم البقسماط

اتركيها ترتاح حوالي نصف ساعة في الثلاجة



كفتة

المقادير



صدور دجاج
جبن شيدر
بقدونس
باشميل
ملح
فلفل أسود
بهارات



من صنف 'المقبلات'

من مطبخ ثمة فرح

الطريقة

نفرم الدجاج بالفرامه ونضع عليه الجبن والبقدونس ثم يعجن بالباشميل ونضع الملح والفلفل

تشكل حسب الرغبه وتغمس في بقسماط

وأخيرًا تقلى .



طعمية

المقادير



من صنف 'المقبلات'

2 كوب فول أبيض
3/4 كوب حمص أبيض
حزمة بقدونس
حزمة كزبره
حزمة بصل أخضر
2 و نصف ملعقة كبيرة ملح
1 و نصف ملعقة كبيرة بكينغ باودر
فلفل أسود .
كمون .
بهارات مشكلة
سمسم
2 بيض
4 ملاعق كبيرة طحين

من مطبخ أحبك مولاي حبا

الطريقة

انقعي الفول الأبيض والحمص لمدة ليلة كاملة ثم صفيه من الماء .
قطعي البقدونس والكزبرة والبصل الأخضر ثم افرميه مع الفول والحمص في الفرامة وتخلط مع بعض .
نضع عليها الملح والباكينغ باودر والفلفل والكمون والبهارات المشكله والسمسم والبيض والطحين . تخلط جيدا ثم تكور وتقلى في الزيت .



شوربة الفريك

المقادير

لحم مقطع مكعبات متوسطة
بصلة
حبة بطاطا
حبة كوسا
حبة جزر
حبة طماطم
5 ملاعق أكل فريك
ملعقة و نصف أكل مركز الطماطم
حفنة حمص منقوع
4 ملاعق أكل (زيت+ سمن)
ملح، فلفل أسود، بابريكا،قرفة
عود كرفس، حزمة كزبر،
4 أوراق نعناع



من صنف "الشوربات"

من مطبخ حياة

الطريقة

في قدر اتركي اللحم يتقلى جيدا مع البصل و نصف كمية الكزبرة مقطعة مع الكرفس و النعناع و الزيت و السمن و الملح و التوابل
عندما تلاحظين أن البصل قد ذبل أضيفي الخضار دون تقطيع
(البطاطا و الكوسا و الجزر و الطماطم) و بعد ما تستوي اطحنيها و أرجعيها للقدر
اضيفي الحمص المنقوع
بعد دقائق أضيفي الماء الساخن و تكون كميته كافية فقط لتغطية الخضار و اللحم
اتركي الخضار تنضج و بعدها أضيفي الفريك المغسول
أضيفي الماء الحار الكافي مع مركز الطماطم
عندما تنضج أضيفي باقي الكزبرة المقطعة حسب رغبتك و قدميها مع عصرة ليمون.



شوربة الخضار



المقادير

قطع لحم
حبة بطاطا
2 حبة جزر
2 حبة لفت
حبة بصل
عود كرفس
ملح
فلفل اسود
كزبرة ناشفة
كريمة (اختياري)
ملعقتين زيت



من صنف "الشوربات"

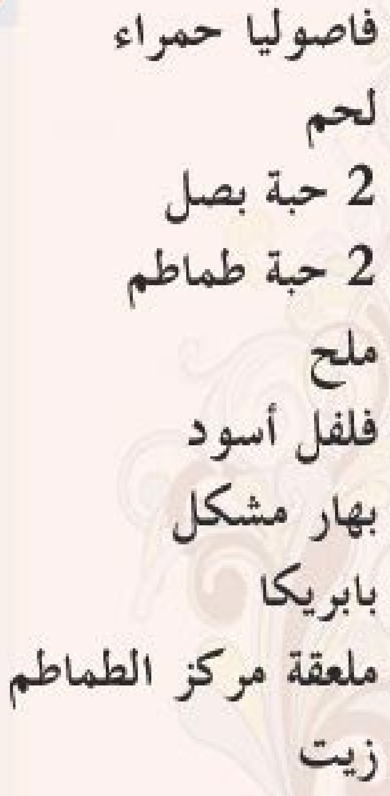
من مطبخ حياة

الطريقة

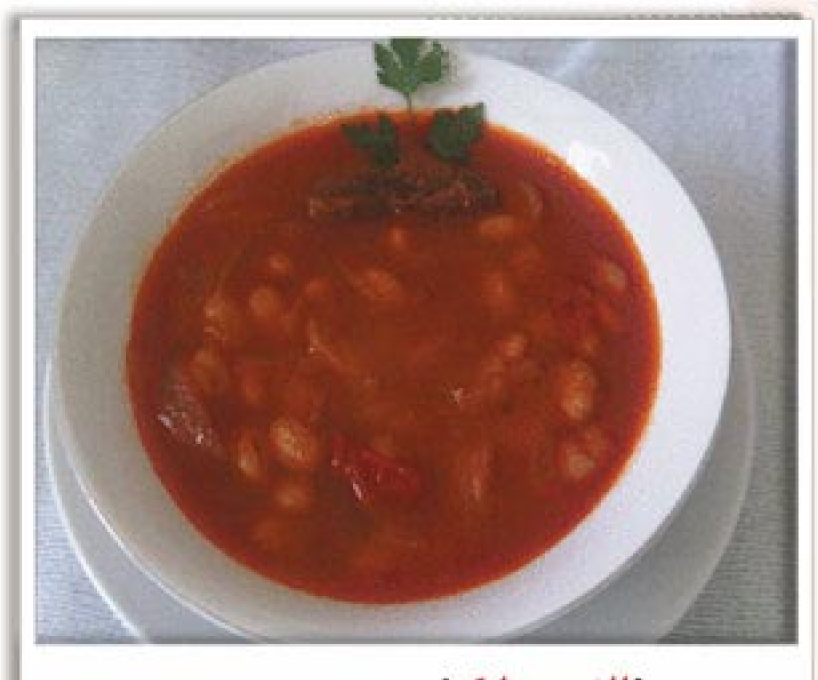
قطعي الخضار قطع كبيرة .
شوحيها في الزيت مع اللحم
عندما يتغير لون اللحم أضيفي كمية الماء المناسبة لتغطية الخضار
اتركيها تطهى بالكامل
صفي الخضار من الماء اطحنيها بمطحنة يدوية أو خلاط كهربائي مع إضافة المرق تدريجيا حتى تتحصلي على الكثافة المناسبة
أعيدي الشوربة إلى القدر حوالي 10 دقائق
ممكن أن تضيفي الكريمة السائلة حسب الرغبة.

شوربة الفاصوليا الحمراء

المقادير



فاصوليا حمراء
لحم
2 حبة بصل
2 حبة طماطم
ملح
فلفل أسود
بهار مشكل
بابريكا
ملعقة مركز الطماطم
زيت



من صنف 'الشوربات'

من مطبخ حياة

الطريقة

في طنجرة ضعي الزيت مع اللحم و و نصف بصلة مقطعة ناعم و الملح و التوابل لما يتحمر اللحم نضيف الماء و نتركه يستوي، في نفس الوقت نسلق الفاصوليا في قدر لما تستوى نصفيها من الماء

لما يستوي اللحم نضيف عليه الفاصوليا المسلوقة

الآن نقطع البصل شرائح و نضيفه كطبقة فوق الفاصوليا و نفس الشيئ بالنسبة للطماطم نقطعها و نضعها فوق البصل

و في الأخير ننثر الاوابل المتبقية فوق الطماطم نرج الطنجرة قليلا حتى تتجانس المكونات و نضيف الماء اللازم.

نغطي عليها و نتركها على النار حتى يستوي البصل و الطماطم .



بسبوسة بالفستق الحلبي

المقادير



من صنف 'الحلويات'

1 كوب فستق حلبي مطحون
1 و نصف كوب دقيق
2 ملعقة صغيرة بيكينج باودر
1 كوب سكر
بيضتان
ملعقة صغيرة فانيليا
علبة قشطة
نصف كوب زيت
برش ليمون
علبة حليب مركز أو قطر

من مطبخ أم محمد أمين

الطريقة

اخفقي البيض و السكر و الفانيليا جيدا بمضرب الشبك

اضيفي الزيت مع مواصلة الخفق ثم القشطة

اضيفي الدقيق تدريجيا مع الخلط ثم البيكنج باودر

ادمجي الفستق الحلبي و برش الليمون

اطلي سطح القالب بقليل من الطحينة ثم أفرغي عجينة البسبوسة أدخليها الفرن الساخن على درجة 180

عندما تستوي اسقيها بالحليب المركز أو الشربات.



اللحم الحلو


من صنف 'الحلو'

المقادير

قطع لحم غنم
100 غرام زبيب
250 غرام قراصيا مجففة (عينة)
300 غرام سكر
نصف ملعقة سمن
ملعقة قرفة
كأس صغير من ماء الزهر
علبة و نصف خوخ مع الشراب
2 ملعقة صغيرة عسل
عصير نصف ليمونة

الحشو

50 غ بودرة اللوز
ملعقة سكر ناعم
50 غ زبدة

الطريقة

من مطبخ أم محمد أمين

الخطوة الاولى

في كاسرول كبير ضعي اللحم المقطع قطع صغيرة و السمن مع القرفة و السكر و 5 ملاعق ماء الزهر، اغمري الكل بالماء حتى يتغطى اللحم و اتركيه يغلي مع اضافة ماء الزهر من حين لآخر، عندما يصبح المزيج على شكل شربات و يستوي اللحم أضيفي القراصيا المنقوعة في الماء البارد لمدة 10 دقائق و الزبيب اتركيه يستوي و يتكثف

الخطوة الثانية

ضعي في كاسرول العسل مع عصير الليمون و نصف كمية شراب الخوخ على النار لمدة دقيقتين، ابسطي الخليط في صحن الفرن

اخلطي اللوز و الزبدة الطرية و السكر الناعم مع بعض جيدا احشي بها انصاف حبات الخوخ و ضعيها في الصحن على خليط العسل أدخليها الفرن حتى يصبح الحشو ذهبيا.

يزين الطبق بشرائح اللوز.



كريم كراميل





من صنف 'الحلويات'

المقادير

للكراميل

200 غرام سكر
50 ملل ماء

للكريمة

لتر حليب
250 غرام سكر
6 الى 8 بيض
فانيلا

من مطبخ حياة

الطريقة

حضري الكراميل بوضع الماء و السكر على النار حتى يصير بني اللون ثم وزعيه في قوالب صغيرة مباشرة و هو ساخن

ضعي الحليب ليسخن في كاسرول

في زبدية كبيرة اخفقي البيض مع السكر، اضيفي الفانيليا أضيفي الحليب مع الخفق

ستلاحظين تكون رغوة كثيفة انزعيها بالمصفاة ثم وزعي الخليط في القوالب

ضعيها الان في صينية بها ماء ساخن و ادخليها الفرن الساخن على درجة 180

بعد 45 دقيقة ترقبيها و تاكدي من نضجها بغرز سكين مثل الكيك

لما تستوي اتركيها ثم قومي بتمرير سكين على حواف القالب

ضعي صحن فوق القالب و اقلبي الكريمة بحركة سريعة ثم ضعيها في الثلاجة.



حلى الاوريو

المقادير



من صنف 'الحلويات'

بسكوت اوريو
خلطه بيتي كروكر بالشكولاته
زبدة
6 جلاكسي
2 قشطة
هيرشي بالشوكلاته

من مطبخ نسرين

الطريقة

اعملي الكيك حسب المطلوب خلف الكرتون

لما تستوي الكيكه اتركيها تبرد

قلبيها وتبدأي تدهنيها بالخلطة:

الخلطه : ذوبي الزبدة، أضيفي الجالكسي والقشطة

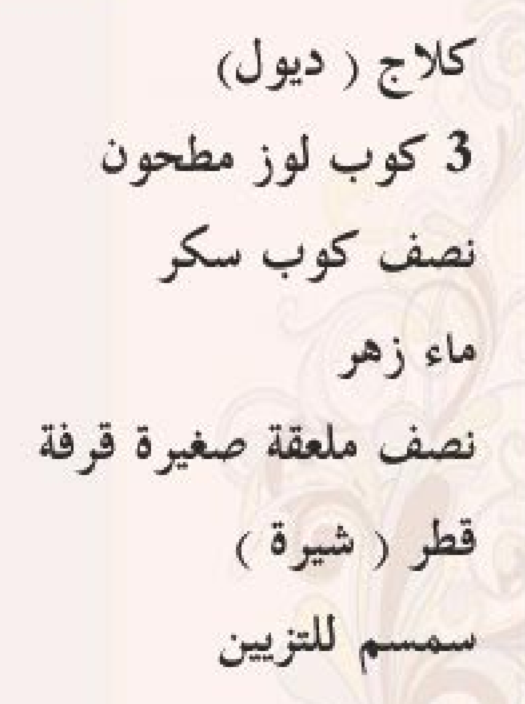
اتركيها تبرد قليلا ثم ادهني بيها الكيكة وأدخليها الثلاجة نصف ساعة

أخرجيها و قصي منها شكل دوائر

وضعي فوق كل دائرة حبه اوريو، تكون الخلطه البيضاء ظاهرة

وزينيها بالهرشي.

أصابع باللوز





من صنف 'الحلويات'

المقادير

كلاج (ديول)

3 كوب لوز مطحون

نصف كوب سكر

ماء زهر

نصف ملعقة صغيرة قرفة

قطر (شيرة)

سمسم للتزيين

من مطبخ حياة

الطريقة

قطعي أرواق الكلاج بالشكل المناسب

ادمجي مكونات الحشو : اللوز و السكر و القرفة و اجمعيها بماء الزهر حتى تتحصلي على عجينة طرية

ابسطي اوراق الكلاج اقلبي آخر طرفها (بنفس الطريقة مع السبرنغ رول)

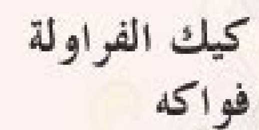
ضعي كمية مناسبة من الحشو أغلقي الجوانب و لفيها على شكل اصابع

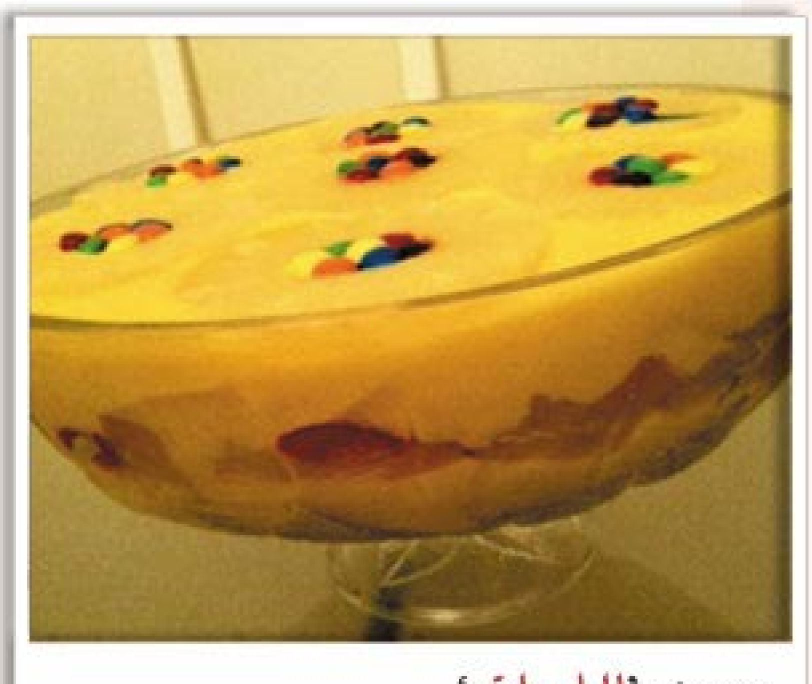
يمكنك أن تقفلي الطرف بزلال البيض حتى لا ينفك عند القلي

اقليها في زيت غزير و ساخن

عندما تتحمر ادخليها في القطر ثم صفيها و رشي عليها السمسم.

بودينغ المنجا





من صنف 'الحلويات'

المقادير

كيك الفراولة
فواكه

للبودنغ:
علبة قشطة
نصف علبة نستله
4 كوب عصير مانجو
كوب ماء
ثلاثة ارباع كوب نشاء
رشة فانيليا

من مطبخ نسيم الأقحوآن()~

الطريقة

اخلطي مقادير البودنغ و ضعيها في كاسرول على النار، حركيها باستمرار حتى تصير مثل كثافة الكاسترد
أحضري الصينية وضعيفيها شرائح من كيك فراولة ثم بودينغ ثم فواكه ثم بودينغ
أدخليها في الثلاجة لمدة ساعة .

رمضان

معمول العيد

المقادير

ربع كيلو سميد
ربع كيلو طحين
ربع كيلو زبدة لينة
رشة بيكنج باودر و رشة ملح
2 ملعقة كبيرة سكر ناعم
نصف ملعقة صغيرة قرفة
ملعقة كبيرة ماء زهر
ماء

الحشو:

ربع كيلو تمر معجون
2 ملعقة سمسم (جلجلان)
محمص و مطحون
ملعقة كبيرة ماء زهر
ملعقة كبيرة زيت



من صنف 'الحلويات'

من مطبخ حياة

الطريقة

اخلطي السميد، الطحين، الملح، القرفة، البكنج باودر، مع الزبدة المقطعة مكعبات ادمجي الكل جيدا اضيفي السكر الناعم و اخلطي ثم ماء الزهر و الماء تدريييييجيا حتى تتحصلي على عجينة اتركيها ترتاح

ادمجي مكونات الحشو

كوني من العجينة كرات حسب حجم الطابع و احشيها بكريات الحشو

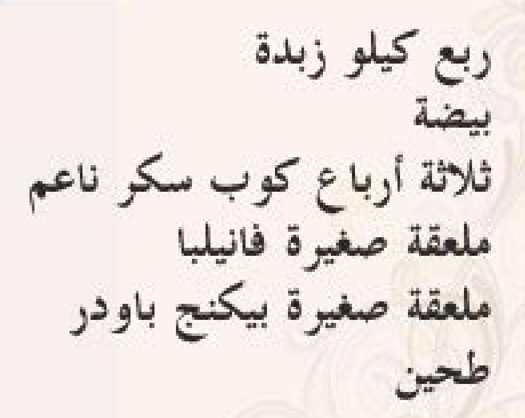
استعملت هذا الطابع

املئي القالب بالطحين ثم اطرقيه على السطح ضعي داخله كرة العجين مع الضغط جيدا ثم اخرجيها بضرب القالب على السطح او على يدك

ضعي المعمول على صينية مرشوشة بالطحين ادخليه الفرن حتى ينضج عندما يبرد يمكنك أن تنخلي عليه قليلا من السكر الناعم.



سابلي بالمربى



المقادير

ربع كيلو زبدة
بيضة
ثلاثة أرباع كوب سكر ناعم
ملعقة صغيرة فانيلبا
ملعقة صغيرة بيكنج باودر
طحين

للتزيين

مربى سكر ناعم
سكر ناعم



من صنف 'الحلويات'

من مطبخ حياة

الطريقة

في اناء ضعي الزبدة+السكر اخلطي جيدا حتى تندمج ثم اضيفي البيضة و الفانيلا
اخلطي لثواني ثم اضيفي الطحين المنخول تدريجيا مع البكنج باودر
و اجمعي الكل بيدك دون العجن حتى تتحصلي على عجينة لينة اتركيها ترتاح
عندما ترتاح العجينة خذي جزء افرديه بالنشابة او العود الخشبي على ارتفاع
من3 الى4 مم قطعي اشكال باستعمال اي شكل طابع
ويجب ان تكون متساوية اي عدد الاشكال المثقوبة=عددالاشكال غير المثقوبة
لانه سيتم الصاقها ببعضها البعض، ضعيها على صينية مرشوشة بالطحين
وادخليها الفرن مسخن على 160درجة عندما تاخذ اللون البني الفاتح من اسفل
يعني استوت اتركيها تبرد تماما ثم اطلي واحدة غير مثقوبة بالمربى والصقيها
مع الاخرى المثقوبة حتى تنفد بعدها املئي الثقوب بالمربى ترشها من فوق بالسكر
الناعم بواسطة مصفاة.



أهلاً رمضان ... شهر الخير والتغيير

أهلاً بشهر الخير، شهر أختصه الله بفضائل عظيمة ومكارم جليلة، فهو كنز المتقيين، ومطية السالكين، قال المولى عز وجل: ((شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان)).

شهر أختصه الله بتنزل الرحمات والبركات من رب الأرض والسماوات

فالحمد لله أن بلغنا شهر رمضان بنعمة منه وفضل، ونحن في صحة وعافية وأمن وإيمان، فهو أهل الحمد والفضل.

فرحنا برؤية هلاله، فهلاله ليس كبقية الأهلة، هلال خير وبركة، عم ببركته أرجاء العالم، ونشر في النفوس روح التسامح والألفة والمحبة والرحمة

ما أشبه الليلية بالبارحة، وما أسرع مرور الأيام والليالي، كنا نعتصر ألمًا لوداع أيامه ولياليه، وها هي الأيام والليالي قد مرت بنا ونحن في استقباله من جديد؛ بفرحة العازمين على نيل أجره وفضله.

فلنجدد النية والعزم على استغلال أيامه ولياليه، لاغتنام فرصه وجني ثماره، وليرى الله فينا خيرا في شهرنا، وليكن التقوى هو هدفنا وشعارنا، ولنتسابق للخيرات من أول أيامه ، فالنفوس مهيأة لذلك، يقول النبي صلى الله عليه وسلم : ((إذا كانت أول ليلة من رمضان صفدت الشياطين ومردة الجن وغلقت أبواب النار فلم يفتح منها باب وفتحت أبواب الجنة فلم يغلق منها باب ونادى مناد يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر ولله عتقاء من النار وذلك في كل ليلة)).

الراوي:أبو هريرةالمحدث:الألباني – المصدر:صحيح ابن ماجه– الصفحة أو الرقم:1339

فلنغتنم شهر التغيير من أول أيامه، ولنستغل ساعاته ولحظاته، لننعم برضا خالقنا، ولنفوز بخيري الدنيا والآخرة.

موقع صيد الفوائد

http://www.saaid.net/mktarat/ramadan/531.htm



حياكن الله في كل زمان

لمزيد من الوصفات الرائعة

لكل تساؤلاتكن و استفساراتكن

لكل من تريد المشاركة معنا فيما تبدعه الأنامل

تفضلي مرحبا بك في قسمنا البهيج ' ملح و سكر '

مع تحيات أخواتكن في ' أنا مسلمة '

http://www.muslmh.com/vb